

**STANDARDIZIRANI JELOVNICI
MARENDI OSNOVNIH ŠKOLA
GRADA RIJEKE**

JELOVNIK TIP 1

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Biljni napitak, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama	Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo	Griz na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli s mlijekom ili jogurtom	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama
SRIJEDA	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh	Biljni napitak, med, maslac, kruh	Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom
ČETVRTAK	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, svježi sir + cherry rajčice, graham pecivo	Proso na mlijeku, voće
PETAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

*svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

JELOVNIK TIP 2

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Bijela kava, šunka od purećih prsa, maslac, integralno pecivo	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Biljni napitak, fritaja s povrćem, kruh
UTORAK	Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh	Mlijeko, corn flakes, voće	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh	Riža na mlijeku, voće
ČETVRTAK	Muesli, mlijeko, voće	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Mediterranska pizza mini, čaj
PETAK	Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na trakice narezana	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Čaj, integralni muffin s voćem,

* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

JELOVNIK TIP 3

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, integralni šareni sendvič, voće	Čaj, namaz od sira sa šunkom, kruh	Proso na mlijeku, voće
UTORAK	Muesli, mlijeko	Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt	Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh
SRIJEDA	Mlijeko, čokoladni namaz, kruh	Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće
ČETVRTAK	Bijela kava, tvrdi sir, kruh, zelena salata	Mlijeko, corn flakes, voće	Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo
PETAK	Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh	Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni	Riža na mlijeku, voće

* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

JELOVNIK TIP 4

DAN	ŠKOLSKI DORUČAK 1	ŠKOLSKI DORUČAK 2	ŠKOLSKI DORUČAK 3
PONEDJELJAK	Kakao, sirni namaz, kruh, cherry rajčice	Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom	Mlijeko, corn flakes
UTORAK	Muesli, mlijeko	Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo	Bijela kava, fritaja s povrćem, kruh
SRIJEDA	Bijela kava, integralni šareni sendvič, voće	Griz na mlijeku, voće	Čaj, namaz od slanutka, kukuruzna štangica cherry rajčice
ČETVRTAK	Mlijeko, maslac, marmelada, kruh	Kukuruzna palenta s jogurtom, voće	Mediterranska pizza mini
PETAK	Čaj s limunom, pašteta od tune, kruh	Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom	Jogurt, integralni muffin s voćem

* svaki dan na raspolaganju mora biti sezonsko voće, sušeno voće i orašasti plodovi

DORUČAK – MARENDA (s normativima)

Kakao, sirni namaz, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

jogurt (180g), šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

Griz na mlijeku, voće

mlijeko 3dl, pšenična krupica 40g, med 5g, kraš express 5g

Muesli s mlijekom ili jogurtom

mlijeko 250g (jogurt), musli, mješavina žitarica s voćem 50g

Mlijeko, namaz od slanutka, kruh crni

mlijeko 2dcl, slanutak 50g, maslinovo ulje 7g, sjemenka lana i sezama 7g, češnjak, sok od limuna, sol, kruh 60-70g

Mlijeko, kuhano jaje, sirni namaz s maslinama, pecivo sa sjemenkama

mlijeko 2dcl, 1 jaje, svježi sir 40g, kiselo vrhnje 10g, krastavac kiseli 10g, masline zelene, konzervirane 10g, pecivo sa sjemenkama 60-70g

Mlijeko, maslac, marmelada, integralni kruh

Mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60 – 70g

Bijela kava, med, maslac, kruh

Mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

Zobene pahuljice s medom i cimetom, jogurt s probiotikom

Zobene pahuljice 40g, med 5g, badem 5g, cimet 0,5g jogurt 180g

Mlijeko, corn flakes, voće

mlijeko 2dl, corn flakes 50g, voćka

Jogurt, maslac, toast šunka, graham pecivo

Jogurt 180g, maslac 15g, šunka 30g, pecivo 60-70g

Proso na mlijeku, voće

mlijeko 2dl, proso 30g, med 5g, vanilin šećer 2g, kraš expres 5g, voćka

Kakao, integralni šareni sendvič, voće

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g, šunka 30g, tvrdi sir 30g, salata zelena 10g, paprika 20g, rajčica 20g, pecivo 60g, voćka

Kukuruzna palenta s jogurtom, voće

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g), voćka

Mlijeko, maslac, marmelada, kruh

Mlijeko 2dcl, maslac 15g, marmelada 20g, kruh 60-70g

Bijela kava, šunka od purećih prsa, integralno pecivo

mlijeko 2dcl, med 5g, kavovina (prženi ječam i cikorija) 2,5g, šunka 40g, maslac 15g, pecivo 60-70g

Čaj s limunom, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, tuna 20g, svježi kravlji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

Napitak od rogača, fritaja s povrćem, kruh

mlijeko 2dcl, 3 g mljevenog rogača
jaje 2 kom (100g), poriluk 30g, paprika 20g, ribana mrkva 15g, sol, ulje 5g, kruh 60-70g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, kruh

mlijeko 200g, med 5g, kakao u prahu 3g
svježi kravlji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, kruh 60-70g

Mlijeko, corn flakes, voće

Mlijeko 2dcl, corn flakes 60g, voćka

Savijača sa sirom ili jabukama, jogurt s probiotikom

ulje 5g, pšenično brašno 25g, mrvice krušne 5g, šećer 5g, šećer vanilin 1g, jabuka (mesnati dio) 100g, cimet 0,20g (svježi sir 70g)
jogurt 180g

Mlijeko, čokoladni namaz, kruh

Mlijeko 2dcl, čokoladni namaz 35g, kruh 60-70g

Čaj, maslac, pureća šunka, crni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g, šunka 40g, kruh 60-70g

Riža na mlijeku, voće

Mlijeko 300g, riža polirana okruglog zrna 25g, med 10g, čokolada (za kuhanje) 5g
Voćka

Čaj, svježi sir, cherry rajčice, integralno pecivo

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g
Svježi sir 60 g, cherry rajčice 50 g, pecivo 60-70 g

Muesli, mlijeko, voće

Mlijeko 250g, misli mješavina žitarica s voćem 40g, žitarice s čokoladom 10g
voćka

Pašteta od tune u graham pecivu, jogurt

Tuna pašteta 40g, graham pecivo 60-70g, vočka

Mediteranska pizza mini, čaj

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

mlijeko 7g, sir mozzarella 20g, ulje maslinovo 3g, pšenično brašno 40g, paprika zelena, crvena 15g, rajčica crvena 25g, tikvice zelene 15g, rajčica ukuhana 10g, masline 2g, origano sušeni 1g, bosiljak 2g, kvasac pekarski suhi 1g

Kakao, tvrdi sir, integralno pecivo, kiseli ili svježi krastavci/mrkva na treakice rezana

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g, tvrdi sir 30g, povrće 20g, pecivo 60-70g

Zobene pahuljice sa suhim voćem i mlijekom

Mlijeko 250g, zobene pahuljice 30g, grožđice 5g, smokve sušene ili marelice 10g, orah 5g

Čaj, integralni muffin s voćem

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

Jogurt tekući 20g, jaje kokošje 10g, maslac 5g, pšenično brašno 20g, zobene pahuljice 5g, čokolada za kuhanje 5g, naranča 10g, jabuka 20g, grožđice 5g, badem 5g

Kakao, namaz od sira sa šunkom, pecivo sa sjemenkama

mlijeko200g, med 5g, kakao u prahu 3g

svježi kravljji sir 40g, prešana šunka 20g, kiselo vrhnje 10g, list peršina, sol, pecivo 60g

Kukuruzna palenta s jogurtom, voće

kukuruzna krupica 50g, maslac 5g, sol, 1 jogurt (180g)

Čaj, namaz od patlidžana, graham pecivo

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

patlidžan 40g, maslinovo ulje 10g, češnjak 1g, papar 1 g, limunov sok 3 g, vlasac 1g, list peršina 3g, pecivo 60-70g

Čaj, namaz od tune i svježeg sira, integralni kruh

Čaj šipak 5g, limun 2g, med 10g

tuna 20g, svježi kravljji sir 30g, kiselo vrhnje 10g, češnjak 1g, list peršina 3g, kruh 60-70g

Biljni napitak (primjerice rogač), sirni namaz, pecivo sa sjemenkama

Mlijeko 2 dcl, mljeveni rogač 3g, sirni namaz 40g, pecivo 60-70g

Biljni napitak (primjerice rogač), med, maslac, kruh

Mlijeko 2dcl, mljeveni rogač 3 g, med 15g, maslac 15g kruh 60-70g

Vočka 100-150 g: jabuka, kruška, naranča, mandarina, klementina, banana, kivi, grejp

Sušeno voće: grožđice, brusnice, marelice, šljive, smokve: normativ 10-15 g

Orašasto voće: bademi, orasi, lješnjaci, kikiriki, indijski orah, pistacije: normativ 10-15g